

インストラクター

いりやま まさお
入山 政夫

■血液型

A型

■担当レッスン

かけっこ教室

フィジカルトレーニング教室

■経歴・スポーツ歴

中学から大学まで陸上競技

社会人になってラグビー(当時東日本2部リーグ所属)

ソウルオリンピック日本代表浅井えり子の高校時代コーチ

現在 かけっこ教室/長距離クラスを指導

■お客様に一言

走る為の基本的なことを1年間学びましょう

1. きれいなフォーム
2. 走る為の筋肉
3. 運動神経

の3つに重点をおいて練習します

